

# 献立指導計画

令和3年7月

		栄養士よりひとこと	
1 (木)	献立	<p>コッペパン 牛乳 フランクフルトチリソース ミックスポテト 鶏肉と野菜のスープ</p>	<p>暑くなるこの季節、食事に様々な工夫をして、夏ばてを予防しましょう。 ①香辛料を上手に使いましょう。 カレー粉、チリパウダー、唐辛子、こしょうなどの香辛料の香りは食欲を刺激してくれます。また、汗が出てくることで、体温を下げてくれます。 ②付け合わせの野菜やトッピングの香味野菜、レモンやゆずなどの柑橘類をそえてみましょう。</p>
	献立のねらい	<p>食欲が増す工夫について 知ろう</p>	<p>彩りがよくなり、さらに香りを楽しむことができ食欲が増進します。 ③酸味のあるものを取り入れましょう。 梅干し、お酢などは、だ液の分泌を促進し食欲を増加させます。</p>
2 (金)	献立	<p>ごはん 牛乳 さばの塩焼き しょうがあげ かみなり汁</p>	<p>かみなり汁は、油で豆腐を炒めてつくります。その時にバリバリとかみなりのように大きな音が出ることから「かみなり汁」という名前がつけました。かみなり汁に使われている豆腐は、たんぱく質が多く含まれていて、消化がよく、手ごろな値段で買えるなど、いいことづくめの食品です。雨が多いと梅雨明けが待ち遠しく感じますが、梅雨が明けるといよいよ夏本番です。夏の暑さに負けないように、しっかりと食べて体力をつけましょう。 また、かみなり汁には、茨城県が生産量第1位の卵、第5位のなす、第6位の豚肉も使われています。茨城のめぐみをよく味わっていただきましょう。</p>
	献立のねらい	<p>かみなり汁について知ろう</p>	
5 (月)	献立	<p>ごはん 牛乳 豆腐と冬瓜のカレー煮 こんにやくサラダ 冷凍みかん</p>	<p>冬瓜という野菜は、皮が緑色でラグビーボールのような横に長い形をしています。7月から9月にとれる夏が旬の野菜ですが、漢字では「冬の瓜」と書きます。その理由は、熟すと皮がかたくなり、冬まで保存ができるからだそうです。ほとんどが水分でできているので、昔から夏バテ予防の食べ物として伝えられてきました。 今日は、冬瓜をカレー味に仕上げました。旬の野菜をおいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>冬瓜について知ろう</p>	
6 (火)	献立	<p>なすのミートソース スパゲッティ 牛乳 コロケ 海藻サラダ (中のみ)ミニチーズドッグ</p>	<p>なすは、夏から秋にかけておいしい、きれいな紫色が特徴の野菜です。つるんとした形が卵に似ていることから、英語では「エッグプラント」、つまり、卵の植物と呼ばれています。なすは、インドが原産地です。普段、お店でよく見られているものは、中長なすや長なすですが、極めて長い博多長なす、丸型の賀茂なすなど、地域によって様々な品種があります。なすは癖がない味なので、和風、中華、イタリア料理などの洋風まで、幅広い料理に使えます。ポリフェノールが皮と実に含まれていて、老化やガンの発生を抑える働きがあると言われていています。旬の野菜をおいしくいただきます。</p>
	献立のねらい	<p>なすについて知ろう</p>	

# 献立指導計画

令和3年7月

		栄養士よりひとこと	
7 (水)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  いわしのかば焼き  きゅうりの中華漬け たなばた 七夕すまし汁 たなばた 七夕ゼリー	ごせつく 五節句の1つである七夕。五節句はもともと季節の旬の植物を食べることで邪 き 気を払う日とされています。七夕の行事食として知られているのはそうめんです。 あま がわ みた た 「天の川に見立てて食べる」という説もありますが、中国の索餅という小麦粉で つく かし はじ 作ったねじり菓子が始まりだということです。七夕に索餅を食べて無病息災を祈り きょう じる なか ました。今日は、すまし汁の中にそうめんが入っています。
	献立のねらい	たなばた ぎょうじしよく たの 七夕の行事食を楽しもう	
8 (木)	献立	くる 黒パン ぎゅうにゅう 牛乳  ハンバーグ  ラタウイユぞえ とうがん 冬瓜のスープ	なつ やさい ラタウイユとは、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒めて、トマトを加えて煮 こ 込んだフランスの郷土料理です。今日のラタウイユには、なす・かぼちゃ・ピーマ きょうど りょうり きょう ン・トマトとたくさんの夏野菜が使われています。夏野菜は、夏の疲れに効果的な なつ やさい つか 栄養がたくさんつまっているのです、この時期にはぴったりです。夏の恵がまった えいよう ラタウイユをハンバーグと一緒においしくいただきます。
	献立のねらい	いっしょ ラタウイユについて知ろう	
9 (金)	献立	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳  にく 肉じゃが  からしあえ	きょう やさい 今日の野菜のあえものには「からし」という調味料が使われています。みなさん ちようみりょうつか はからしが何からできているか知っていますか？からしは「カラシナ」という葉野菜 は やさい の種をすりつぶして作られています。ツンとした香りで、少しピリッと辛いと思いま たね つく すが、この辛みには夏バてを改善し、食欲をわきたててくれる効果があります。夏 から なつ かいぜん しょくよく の暑さで疲れた体にはぴったりの調味料です。からしで夏バてを解消しましょう。 あつ つか からだ ちようみりょう なつ かいしろう
	献立のねらい	し からしについて知ろう	
12 (月)	献立	ごはん  牛乳  ししゃものから揚げ  ゴーヤチャンプルー  もずくスープ	おきなわ むかし つた どくどく りょうり しょくざい 沖縄には、昔から伝わる独特の料理や食材がたくさんあります。代表的な食材 だひようてき しょくざい は夏野菜のゴーヤや海藻のもずくです。ゴーヤは「つるれいし」、「ながれいし」とも なつ やさい かいそう 呼ばれ、苦みがあるのが特徴の野菜です。この苦みは、夏バテ予防に効果があり よ にが にくちよう やさい にが なつ よぼう こうか ます。今日のゴーヤチャンプルーは、苦みをできるだけ少なくするよう工夫してい きょう ます。また、もずくはぬるぬるとしているのが特徴で、食物せんいが多く含まれ、お なか ちようし よ きょう 腹の調子を良くしてくれます。今日はゴーヤともずくを使った沖縄料理です。味 つか おきなわ りょうり あじ わってください。
	献立のねらい	おきなわりょうり あじ 沖縄料理を味わおう	

# 献立指導計画

令和3年7月

		栄養士よりひとこと	
1 3 (火)	献立	トマトクリームスパゲッティ 牛乳 キャベツメンチカツ ゆでとうもろこし ヨーグルト	今日の給食は、今が旬の「とうもろこし」です。給食センターで、三等分に切り、調理員さんが茹でてくれました。さて、みなさんはよいとうもろこしの見分け方を知っていますか？ おいしいとうもろこしを選びたいならば、「ひげ」がたくさんあるものを選びましょう。実は、とうもろこしの「ひげ」の数と、「実」の粒の数は同じです。そのため、「ひげ」が多いほど、「実」のつまったおいしいとうもろこしになります。旬のとうもろこしを味わいましょう。
	献立のねらい	とうもろこしを味わおう	
1 4 (水)	献立	ごはん 牛乳 夏野菜のカレー 寒天入り ヘルシーサラダ	1年中お店に並んでいる野菜ですが、野菜には自然にとれる旬の時期があります。夏野菜とよばれるトマト・ナス・きゅうり・かぼちゃ・ゴーヤ・ピーマンなどは、強い太陽の光を浴びて育ちます。水分やカリウムを多く含んでいるので、体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により、ほてった体を冷やしてくれる働きがあります。今日のカレーに、どんな夏野菜が入っているか探してみましょう。
	献立のねらい	夏野菜の特徴について知ろう	
1 5 (木)	献立	ミルクパン 牛乳 アジフライ コールスローサラダ ミネストローネ	日本近海では、約50種類ものあじが生息しています。スーパーでよく見かけるあじは、「真あじ」という種類が多く出回っています。この他に、浅瀬であり移動しない「黄あじ」や、やや深い場所泳いでいる「黒あじ」がいます。あじは、春から夏にかけて脂がのって、おいしい旬の時期をむかえます。名前の由来は、その名の通り「味がおいしい」ことから付いたそうです。あじに含まれる脂には、血液をサラサラにするEPAや、脳の働きを活発にするDHAがたくさん含まれています。おいしくいただきます。
	献立のねらい	あじについて知ろう	
1 6 (金)	献立	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 春雨サラダ もやしたっぷり ごまみそ汁	だんだん暑くなってきました。暑い日が続くと、食欲がなくなったり、冷たい飲み物や食べ物を食べすぎてしまったりしますね。しかし、暑い夏を元気に乗り切るためには、1日3回の食事をバランスよくしっかり食べることが大切です。みなさんの最近の食事はどうですか？ 冷たい食べ物ばかり食べていると、胃腸の調子が悪くなり、疲れやすくなってしまいます。温かいごはんや汁物のおかずに加え、肉や魚、卵などのおかずも食べましょう。みなさんが毎日食べている学校給食を残さず食べることも、暑さに負けない体をつくることにつながっています。
	献立のねらい	暑さに負けない体をつくらう	

# 献立指導計画

令和3年7月

		栄養士よりひとこと
19 (月)	献立	<p>はちみつパン ぎゅうにゅう 牛乳</p> <p>かぼちゃの こめこ 米粉シチュー</p> <p>コーンサラダ</p> <p>いちごアイス</p>
	献立のねらい	<p>かぼちゃの旬は、春・夏・秋・冬のいつでしょう？</p> <p>12月の冬至の日に「かぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われていたり、10月のハロウィンでは、かぼちゃをくりぬいたジャック・オ・ランタンをかざったりしますね。でも実は、かぼちゃの旬は、夏です。皮がかたく、収穫してからもずっと保存ができるので、1年中食べることができます。今が旬のかぼちゃは、カロテンやビタミンC、ビタミンEが多く、疲れをとったり、体をじょうぶにして病気から守ってくれる働きがあります。茨城県でもたくさんとれるので、旬のかぼちゃをぜひ味わってください。</p>